

令和4年度 主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



シニアストレッチ教室

激しい運動が苦手な方でも大丈夫！

筋トレ要素を交えた体操で心と体をリフレッシュ♪

日程：令和5年 1月5日・12日・19日・26日

2月2日・9日

3月2日・9日・16日・23日

(木曜日) 全10回

時間：13:30～14:30

開場：清水総合運動場 武道場（剣道場）

対象：60歳(R5.1/1時点)以上の人 25人（申込み順）

※医師から運動を止められていない方

受講料：4,200円

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、マスク

申込み：令和4年 12月8日（木）9:00より～申込み順

清水総合運動場体育館窓口へ（マスク着用にて）

問い合わせ先：清水総合運動場

〈指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会〉

静岡市清水区清開2-1-1

☎054-334-5049